



توزيع المنهج
لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الثاني المتوسط						الفصل: الفصل الدراسي الأول						العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس		الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ		من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ		من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ		من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	
الأولي:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.				الأولي:الصحة واللياقة البدنية الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية مكونات الوحدة التدريبية		الأولي:الصحة واللياقة البدنية التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني								الثالثة:كرة الطائرة الارسال من الأعلى مواجه		الثالثة:كرة الطائرة الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب		الرابعة:كرة السلة التمريرة الخاطفية	
الأسبوع الثالث عشر		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر		الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر		إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ		من ٦/١٢ إلى ٦/١٦ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ		من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	
الرابعة:كرة السلة الارتكاز الخلفي		إجازة		الرابعة:كرة السلة التصويب من الوثب		الخامسة:كرة اليد رمية الجزاء		الخامسة:كرة اليد التصويبة السلمية من المشي والجري		مراجعة عامة				إجازة									
الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر																					
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ																					
اختبارات شفوية وعملية		اختبارات نهائية																					



مدرسة:

الإدارة:

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الثاني المتوسط		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ		من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ	
الأولي:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.				🌴 إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر) الأولي:الصحة واللياقة البدنية الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية مكونات الوحدة التدريبية		الأولي:الصحة واللياقة البدنية التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني	
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ		من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ	
						الثالثة:كرة الطائرة الارسال من الأعلى مواجه		الثالثة:كرة الطائرة الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب		الرابعة:كرة السلة التمريرة الخطافية	
إجازة		الأسبوع الثالث عشر		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ		من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ	
🌴 إجازة الخريف		الرابعة:كرة السلة الارتكاز الخلفي		الرابعة:كرة السلة التصويب من الوثب		الخامسة:كرة اليد رمية الجزاء		الخامسة:كرة اليد التصويبة السلمية من المشي والجري		مراجعة عامة	
								مراجعة			
										</	